



# Diabetiker-Treff

Typ 1 und 2

INFO 13

Rheinberg und Umgebung

August 2003

Friedhelm Woch, Tel.: 02843/60766

## Anders heilen: Richtige Kohlenhydrate - wenig Cholesterin

Seit einiger Zeit ist bekannt, dass auch eine so genannte "süße", kohlenhydratreiche Nahrung mit Zucker und weißem Mehl dazu führt, dass die Werte des "guten" HDL-Cholesterins im Blut sinken.

Das bedeutet, das Verhältnis zwischen "gutem" und "schlechtem" Cholesterin wird ungünstig beeinflusst. Also nicht nur tierische Fette verursachen hohe Blutfettwerte, sondern auch eine hochkalorische Ernährung mit einem Zuviel an bestimmten Kohlenhydraten hat negative Auswirkungen auf den Cholesterinspiegel. Das hängt mit einem einfachen Stoffwechselmechanismus zusammen:

### Blutzuckerspiegel beeinflusst Fettstoff-Wechsel

Werden Kohlenhydrate gegessen, erhöht sich der Blutzuckerspiegel. Weniger bekannt ist, dass manche Kohlenhydrate, vor allem Zucker, diesen Wert regelrecht in die Höhe schießen lassen.

Der Körper reagiert auf hohen Blutzucker mit der Ausschüttung von Insulin. Je höher der Zuckerspiegel steigt, um so mehr Insulin wird für den Stoffwechsel benötigt. Dieses Hormon lässt den Blutzucker nun schnell wieder absacken, sogar tiefer, als er vorher war. Das Resultat ist die nächste Hungerattacke.

Das ständige Rauf und Runter von Blutzucker und Insulin macht aber nicht nur immer neuen Hunger. Insulin spielt auch im Fettstoffwechsel eine wichtige Rolle. Insulin führt nämlich dazu, dass vermehrt Fett in die Zellen aufgenommen und dort auch gespeichert wird.

Bestimmte Kohlenhydrate locken also Insulin besonders an und füttern damit die Fettzellen.

Ernährungswissenschaftler sprechen dann von Nahrungsmitteln mit einem hohen **glykämischen Index**.

### Naturbelassene Nahrung gut für Cholesterinspiegel

Abhilfe schaffen können demnach Kohlenhydrate, die **wenig Insulin provozieren**, die also einen **geringeren glykämischen Index** haben. Der Blutzucker fällt dann nicht so schnell wieder ab, und wir sind länger satt.

Deshalb sollten vor allem überwiegend langsam lösliche Kohlenhydrate mit einem niedrigen glykämischen Index verwendet werden. Zu ihnen gehören frisches Gemüse und Pilze, frisches Obst, Vollkornbrot, Vollkornreis, Erbsen, Vollkornmüsli ohne Zucker, Haferflocken, frischer Fruchtsaft, Vollkornnudeln oder italienische Pasta, Pumpernickel, Milchprodukte, Linsen und Kichererbsen, rohe Karotten. Auf diese Nahrungsmittel mit einem hohen glykämischen Index sollte seltener bis gar nicht zurückgegriffen werden: Bier, Glukose, Bratkartoffeln, weißes Brot, Kartoffelpüree, Honig, Cornflakes, Popkorn, Schnellkochreis, Zucker, Schokoriegel und Kekse.

Wer auf den glykämischen Index achtet, hebt damit auch das gute HDL-Cholesterin. Als Faustregel gilt: Je weiter verarbeitet ein Produkt ist, desto höher ist auch der glykämische Index. Je naturbelassener und je ballaststoffreicher ein Produkt ist, desto niedriger ist der glykämische Index.

Auszug aus der Sendung des MDR-Fernsehen „Hauptsache Gesund“ vom 16.07.2003

Weiter nächste Seite

## Anders heilen: Richtige Kohlehydrate - wenig Cholesterin

Seit einiger Zeit ist bekannt, dass auch eine so genannte "süße", kohlenhydratreiche Nahrung mit Zucker und weißem Mehl dazu führt, dass die Werte des "guten" HDL-Cholesterins im Blut sinken.

Das bedeutet, das Verhältnis zwischen "gutem" und "schlechtem" Cholesterin wird ungünstig beeinflusst. Also nicht nur tierische Fette verursachen hohe Blutfettwerte, sondern auch eine hochkalorische Ernährung mit einem Zuviel an bestimmten Kohlenhydraten hat negative Auswirkungen auf den Cholesterinspiegel. Das hängt mit einem einfachen Stoffwechselmechanismus zusammen:



Nahrungsmittel, die Fettzellen "anfüttern" haben einen hohen glykämischen Index.

### Blutzuckerspiegel beeinflusst Fettstoff-Wechsel

Werden Kohlenhydrate gegessen, erhöht sich der Blutzuckerspiegel. Weniger bekannt ist, dass manche Kohlenhydrate, vor allem Zucker, diesen Wert regelrecht in die Höhe schießen lassen.

Der Körper reagiert auf hohen Blutzucker mit der Ausschüttung von Insulin. Je höher der Zuckerspiegel steigt, um so mehr Insulin wird für den Stoffwechsel benötigt. Dieses Hormon lässt den Blutzucker nun schnell wieder absacken, sogar tiefer, als er vorher war. Das Resultat ist die nächste Hungerattacke.

Das ständige Rauf und Runter von Blutzucker und Insulin macht aber nicht nur immer neuen Hunger. Insulin spielt auch im Fettstoffwechsel eine wichtige Rolle. Insulin führt nämlich dazu, dass vermehrt Fett in die Zellen aufgenommen und dort auch

gespeichert wird.

Bestimmte Kohlenhydrate locken also Insulin besonders an und füttern damit die Fettzellen. Ernährungswissenschaftler sprechen dann von Nahrungsmitteln mit einem hohen glykämischen Index.

### Naturbelassene Nahrung gut für Cholesterinspiegel

Abhilfe schaffen können demnach Kohlenhydrate, die wenig Insulin provozieren, die also einen geringeren glykämischen Index haben. Der Blutzucker fällt dann nicht so schnell wieder ab, und wir sind länger satt.

Deshalb sollten vor allem überwiegend langsam lösliche Kohlenhydrate mit einem niedrigen glykämischen Index verwendet werden. Zu ihnen gehören frisches Gemüse und Pilze, frisches Obst, Vollkornbrot, Vollkornreis, Erbsen, Vollkornmüsli ohne Zucker, Haferflocken, frischer Fruchtsaft, Vollkornnudeln oder italienische Pasta, Pumpernickel, Milchprodukte, Linsen und Kichererbsen, rohe Karotten. Auf diese Nahrungsmittel mit einem hohen glykämischen Index sollte seltener bis gar nicht zurückgegriffen werden: Bier, Glukose, Bratkartoffeln, weißes Brot, Kartoffelpüree, Honig, Cornflakes, Popkorn, Schnellkochreis, Zucker, Schokoriegel und Kekse.

Wer auf den glykämischen Index achtet, hebt damit auch das gute HDL-Cholesterin. Als Faustregel gilt: Je weiter verarbeitet ein Produkt ist, desto höher ist auch der glykämische Index. Je naturbelassener und je ballaststoffreicher ein Produkt ist, desto niedriger ist der glykämische Index.

